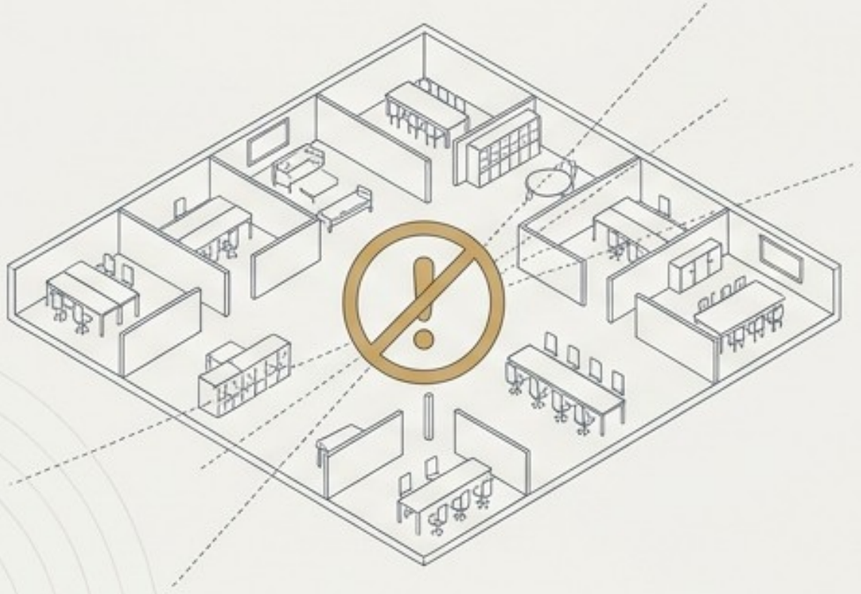
අභ්‍යන්තරයේ සිට බාහිරයට: මනසේ වාස්තු විද්‍යාත්මක සැලැස්ම

ආයතනික සුවතාව සහ ඵලදායීතාව සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ ගැඹුරු යාන්ත්‍රණය විකේතනය කිරීම.

NotebookLM

බාහිර මායාව

ආයතනික අකාර්යක්ෂමතාව, ගැටුම් සහ සේවක විඩාව (burnout) හුදෙක් බාහිර පරිසරයේ ගැටලු නොවේ. ඒවා මතුපිට රෝග ලක්ෂණ පමණි.



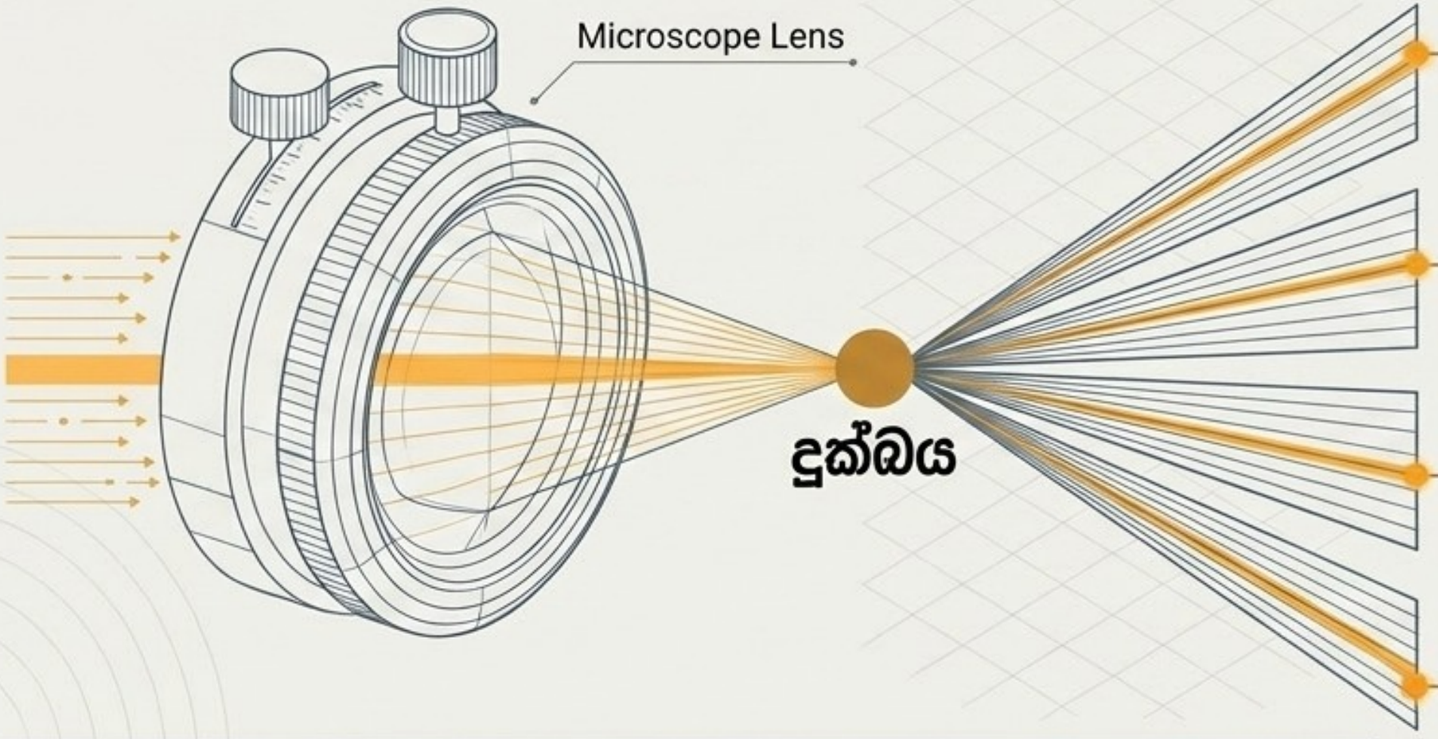
අභ්‍යන්තර යථාර්ථය

සැබෑ අර්බුදය පවතින්නේ කළමනාකරණය නොකළ මනසේ අභ්‍යන්තර යාන්ත්‍රණය (Internal Chatter) තුළයි. මෙය හුදු අධ්‍යාත්මික අඩුවක් නොව, දත්ත මත පදනම් වූ මෙහෙයුම් අවදානමකි.

අප බාහිරව ප්‍රකාශ වන වචන සහ හැසිරීම් පාලනය කිරීමට පෙර, ඒවායේ මූලය වන අභ්‍යන්තර මානසික ක්‍රියාවලිය (මනසේ වාස්තුව) තේරුම් ගත යුතුය.

NotebookLM

දුකෙහි යථා ස්වභාවය: විශ්ලේෂණාත්මක දෘෂ්ටිය



පීලනට්ඨො
සෑම අරමුණකම ඇති පීඩාකාරී, පෙළන ස්වභාවය.

සංකතට්ඨො
තනි හේතුවකින් නොව, හේතු රාශියක එකතුවකින් හටගත් සංකීර්ණ ව්‍යුහය.

සංතාපට්ඨො
සෑම අරමුණයකම පවතින දැවෙන-තැවෙන ස්වභාවය.

විපරිණාමට්ඨො
සෑම චිත්තක්ෂණයක්ම මොහොතින් මොහොත වෙනස් වන, පෙරළෙන ස්වභාවය.

දුක යනු පලා ගොස් නැති කළ යුතු දෙයක් නොව, එහි යථා ස්වභාවය සතියෙන් අවබෝධ කරගත යුතු ධර්මතාවයකි.

NotebookLM

සම්මා දිට්ඨි න්‍යාසය: මානසික කාචයේ පරිණාමය

ප්‍රභේදය	ඉලක්ක කරන කෙලෙස් මට්ටම	අදාළ ශික්ෂාව	ප්‍රායෝගික ප්‍රතිඵලය
කම්මස්සකතා ඤාණ සම්මාදිට්ඨිය	වීතික්කම (කයින්/වචනයෙන් කරන අකුසල්)	සීල	දුක්ඛ සහගත අවස්ථාවන්හිදී ද්වේෂයෙන් තොරව උපේක්ෂාව වර්ධනය කිරීම.
සමථ සම්මාදිට්ඨිය	පරියුට්ඨාන (නීවරණ ධර්ම)	සමාධි	සිතේ වික්ෂිප්ත බව නැති කර ගැඹුරු ඒකාග්‍රතාවයක් ගොඩනැගීම.
විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය	අනුසය (සිතේ යට සැඟවුණු කෙලෙස්)	ප්‍රඥා	ධර්මයේ ගුණ සජීවීව අත්විඳිමින් සැබෑ යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම.

NotebookLM

සංජානන වර්ණාවලිය: අන්ත දෙක සහ මැද මාවත

කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය

ඉන්ද්‍රිය අත්දැකීම්වලට (ශබ්ද, රූප, වේදනා) අධික ලෙස ඇලීම.
ප්‍රතිඵලය: කාම සංකල්ප පහළ වීම.

මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව

අත්දැකීමක් හමුවේ ඇලීමෙන් හෝ ගැටීමෙන් තොරව, විවෘත මනසකින් යුතුව බලා සිටීමේ පුළුල් දෘෂ්ටිය.
ප්‍රතිඵලය: නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, සහ අවිහිංසා යන සම්මා සංකල්ප ස්වභාවයෙන්ම ස්ථාපිත වීම.

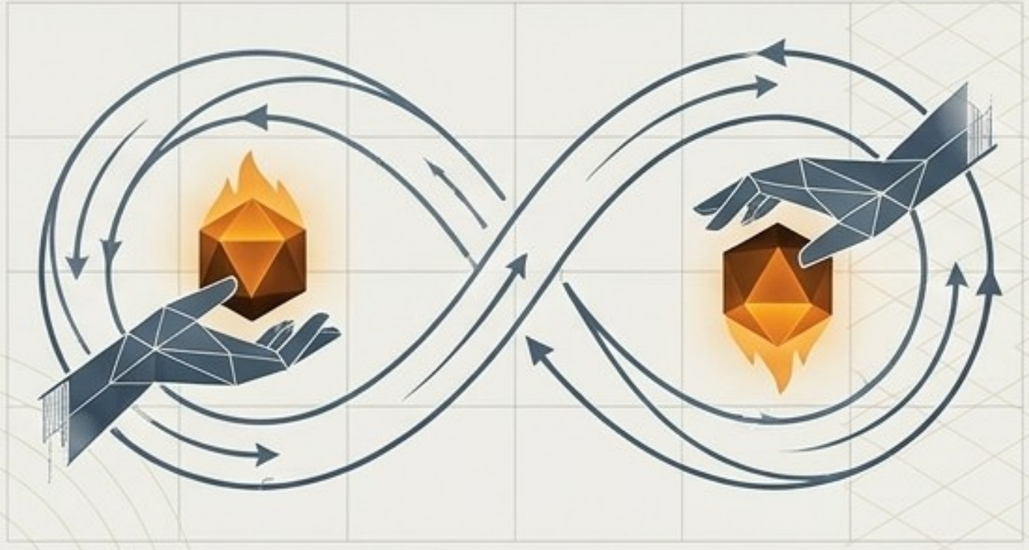
අත්ථකිලමථානුයෝගය

අත්දැකීම් සමග ගැටීම සහ ඒවාට විරුද්ධව දැඩි ලෙස සටන් කිරීම.
ප්‍රතිඵලය: ව්‍යාපාද සහ විහිංසා සංකල්ප පහළ වීම.

NotebookLM

ප්‍රතික්‍රියා චක්‍රය සහ නිරීක්ෂක ස්වභාවය

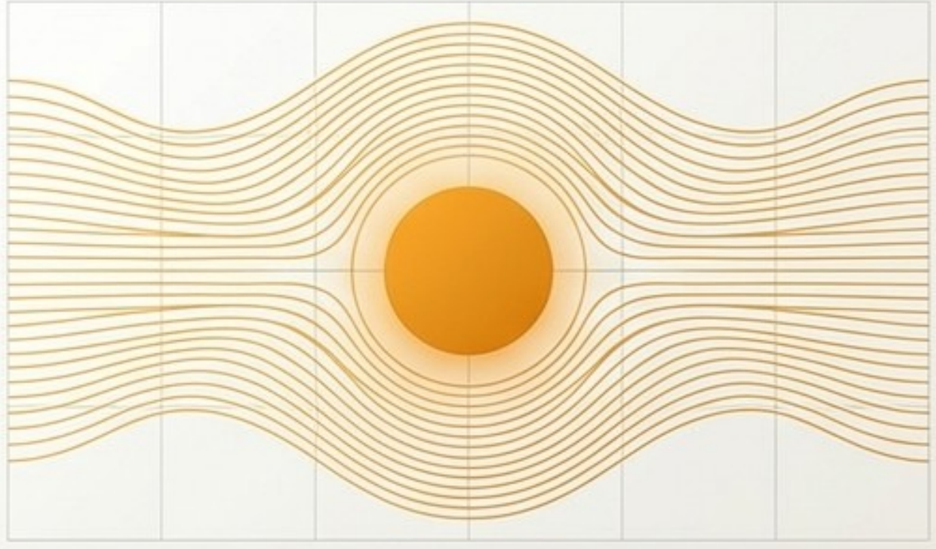
ගිනි අඟුරු උපමාව



අත මාරු කළ ක්ෂණයකදී ලැබෙන තාවකාලික සහනයට රැවටීම. දුක දැනෙන විට ඉරියව් මාරු කිරීම හෝ එක සමාජ මාධ්‍යයකින් තවෙකකට පැනීම.

ප්‍රතිඵලය: දුක පවතින තාක් පිච්චීම නතර නොවේ.

නිරීක්ෂක ස්වභාවය

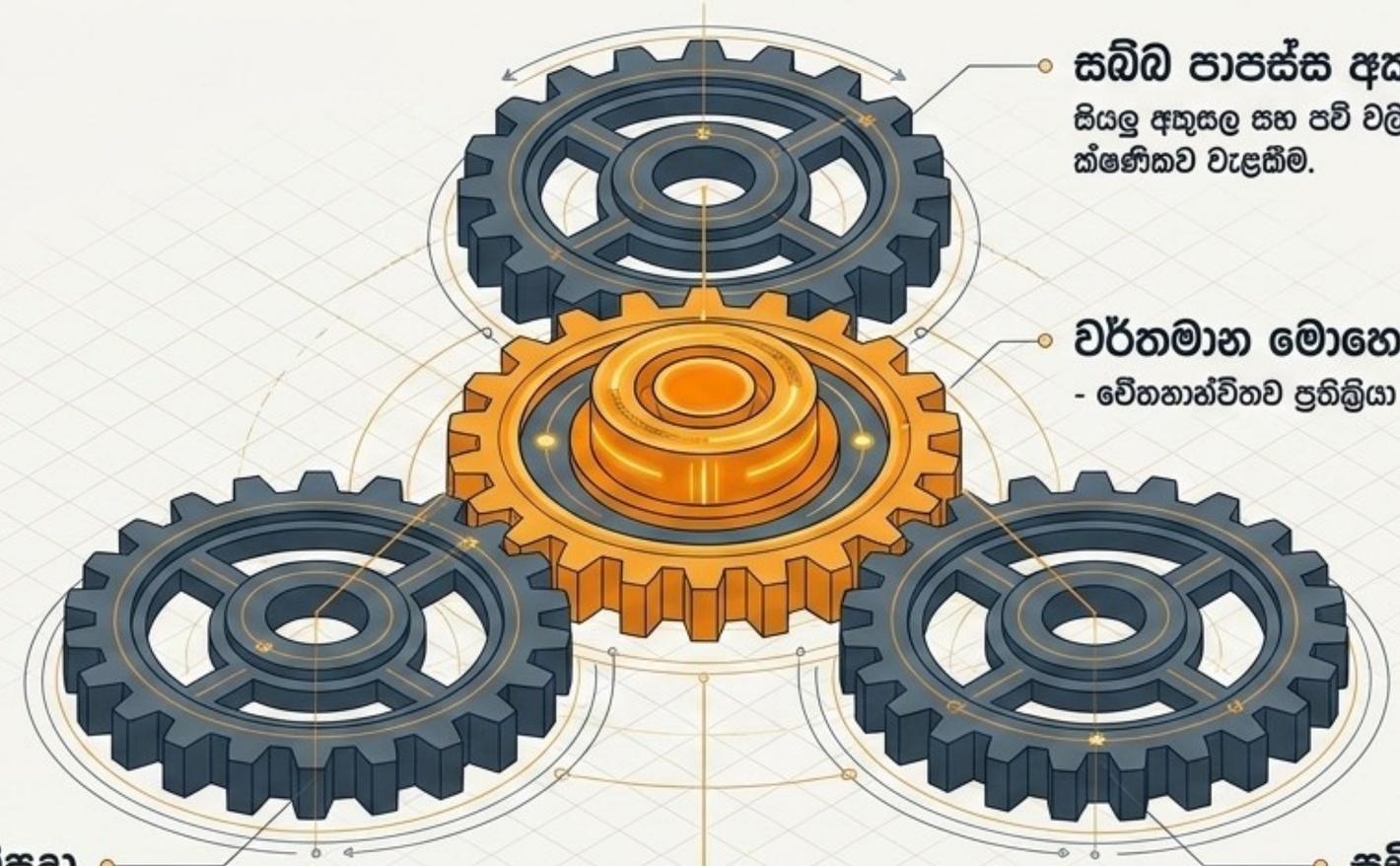


අහවල් දේ වේවා/නොවේවා යන ප්‍රාර්ථනාවකින් තොරව, දුක්ඛ ස්වභාවය ඇති සැටියෙන් දැක හාරගැනීම.

ප්‍රතිඵලය: ප්‍රතික්‍රියා නොකර අවදි මනසින් බලා සිටීම තුළින් කර්ම රැස්වීම නතර වීම.

NotebookLM

එක සතිමත් චිත්තක්ෂණයක බලය



සබ්බ පාපස්ස අකරණං
සියලු අකුසල සහ පව් වලින්
ක්ෂණිකව වැළකීම.

වර්තමාන මොහොතේ බලය (පදංග නිබ්බුති)
- චේතනාන්විතව ප්‍රතික්‍රියා නොකර අවදි මහසින් සිටීම.

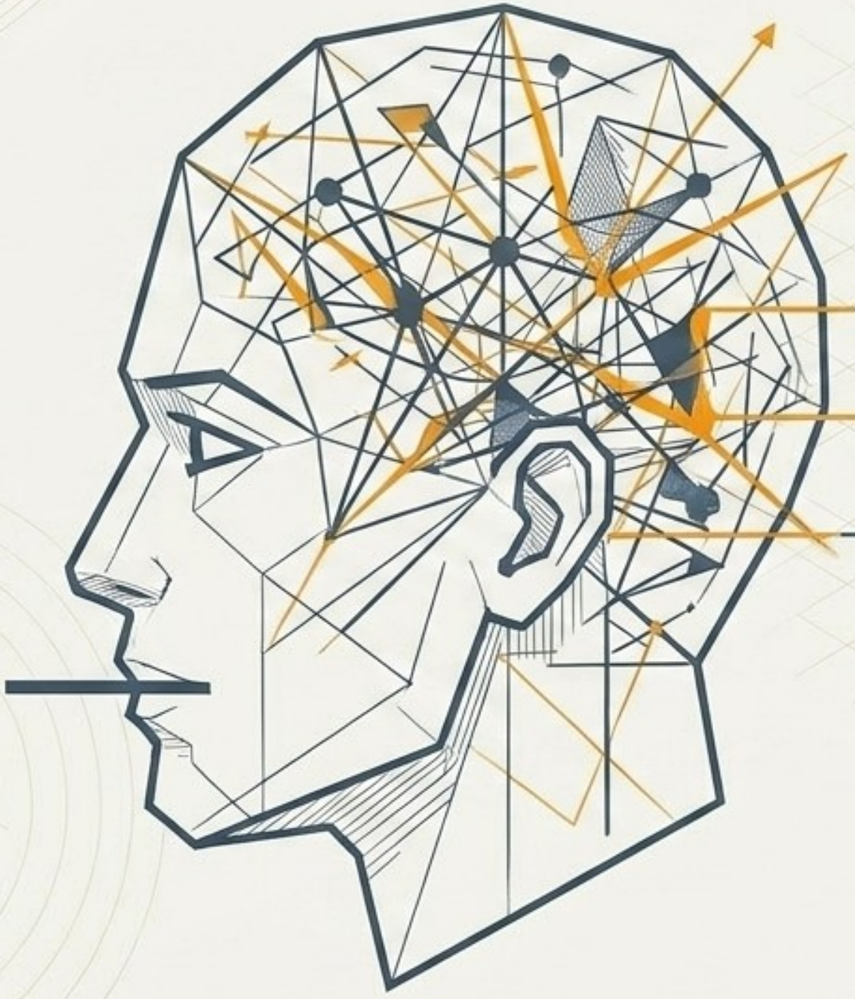
කුසලස්ස උපසම්පදා
එම මොහොතේම ඉහළම කුසලය
ස්වභාවිකව රැස් කිරීම.

සචිත්ත පරියොදපනං
සංස්කාර රැස්වීම හතර වීමෙන්
සිත සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිසිදු වීම.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යනු ලෝකයේ අඩුවෙන්ම සංස්කාර
රැස්වෙන, එහෙත් ඉතාළම ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන මාර්ගයයි.

NotebookLM

අදෘශ්‍යමාන බලශක්ති කාන්දුව



සංජානන ධාරිතාවය ක්ෂය වීම

මානසික ශක්තිය විශාල ලෙස වැය වීම සහ අවධානය විසිරී යාම.

ශාරීරික ප්‍රතිවිපාක

කළමනාකරණය නොකළ චිතර්ක ගැස්ට්‍රයිටීස් සහ මානසික ආතතිය වැනි රෝග ලෙස මතු වීම.

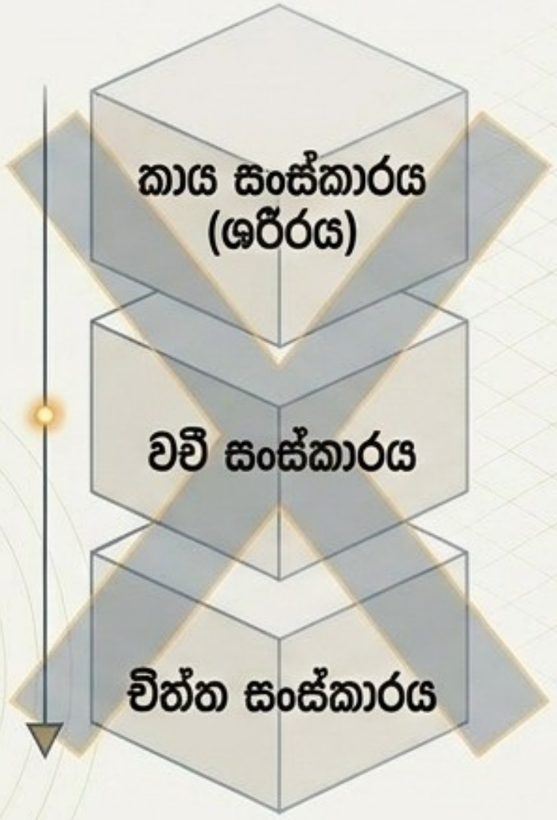
ව්‍යාජ සහනය

අභ්‍යන්තර පීඩනය මුදා හැරීම සඳහා තොරතුරු පරිභෝජනයට සහ සමාජ මාධ්‍ය වෙත දැඩි ලෙස ඇබ්බැහි වීම.

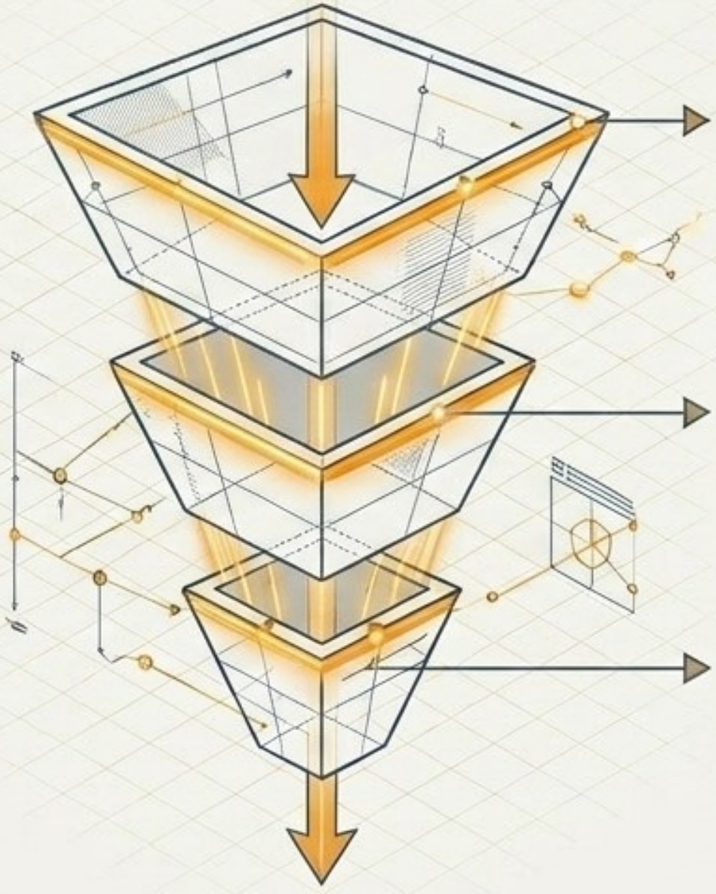
NotebookLM

සංස්කාර සංසිඳවීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල

පොදු වැරදි මතය



ප්‍රායෝගික යථාර්ථය



1. වචී සංස්කාරය සංසිඳවීම

පළමුව අභ්‍යන්තර කතාබහ නැවැත්විය යුතුය. භාවනා මධ්‍යස්ථානවල ආර්ය නිශ්ශබ්දතාවයේ පදනම මෙයයි.

2. කාය සංස්කාරය සංසිඳවීම

අභ්‍යන්තර කතාව නැවතුණු විට, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ඉබේම සන්සුන් වේ.

3. චිත්ත සංස්කාරය සංසිඳවීම

අවසාන වශයෙන් සංඥා සහ වේදනා සංසිඳී ගැඹුරු ඒකාග්‍රතාවයක් (සමාධියක්) ඇති වේ.

NotebookLM

ආයතනික ඝර්ෂණය එරෙහිව සම්මා වාචා

පාලනය නොවූ වචී සංස්කාරයේ පිරිවැය

බොරු කීම: දත්ත මත පදනම් වූ තීරණ අවලංගු වීම සහ නෛතික අවදානම්.

කේලම් කීම: කණ්ඩායම් සහයෝගීතාවය විනාශ වීම සහ ව්‍යාපෘති ප්‍රමාද වීම.

පරුෂ වචන: විෂ සහිත සේවා පරිසරයක් නිර්මාණය වීම සහ දක්ෂ සේවකයින් ආයතනය හැර යාම.

හිස් වචන: සංජානන කලාප පළල සහ වටිනා සේවා කාලය අපතේ යාම.

‘නිවැරදි වචනයේ’ ප්‍රතිලාභ

විනිවිදභාවය: විශ්වාසය මත පදනම් වූ කඩිනම් තීරණ ගැනීම.

මානසික ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව: පීඩනය හමුවේ කණ්ඩායම් සන්සුන්ව සහ ඵලදායීව ප්‍රතිචාර දැක්වීම.

ශක්ති සංරක්ෂණය: අනවශ්‍ය කතාබහට වැයවන ශක්තිය නවෝත්පාදනය සහ ප්‍රධාන වගකීම් සඳහා යෙදවීම.

NotebookLM

ආයතනික සුවතා සැලසුම

ඉහළ කාර්යසාධන සංස්කෘතියක් ගොඩනැගීම
නිහඬ කලාප සහ විරාම
කාර්යාලය තුළ නිශ්චිත ප්‍රදේශ නිහඬ කලාප ලෙස නම් කිරීම. තොරතුරු ඇබ්බැහිය අවම කර ගැඹුරු චින්තනයට අවස්ථාව සලසන සන්නිවේදන විරාම පැනවීම.
සිහිය පුහුණු කිරීම
සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමවේදය මූලික මෙවලම ලෙස යොදා ගැනීම. ආතතිය කළමනාකරණයට සහ අභ්‍යන්තර කතාබහ සන්සුන් කිරීමට සැසි පැවැත්වීම.
සම්මා වාචා මාර්ගෝපදේශ
ආයතනික සන්නිවේදන ප්‍රතිපත්තියට 'නිවැරදි වචනයේ' මූලධර්ම ඒකාබද්ධ කිරීම. ඉහළ සහයෝගීතාවයකින් යුත් රාමුවක් නිර්මාණය කිරීම.
සේවක මානසික සංවර්ධනය

NotebookLM

සැබෑ ඵලදායීතාවයේ පදනම

මානසික සංවර්ධනය යනු ආයතනයක අමතර ප්‍රතිලාභයක් නොවේ.

එය සංජානනීය වගයෙන් කඩිසර, චිත්තවේගීය වගයෙන් ඔරොත්තු දෙන, සහ ඉහළ අවධානයකින් යුත් ශ්‍රම බලකායක් නිර්මාණය කිරීමේ මූලික උපායමාර්ගික ආයෝජනයයි.

අභ්‍යන්තර මනස නිශ්ශබ්ද වන තැන, බාහිර නවෝත්පාදනය සහ වෙළඳපල නායකත්වය ආරම්භ වේ.

දිනකට එක ඉඟියක් හෝ සිතියෙන් දැකීමෙන් මෙම මාර්ගය ආරම්භ කරන්න.

NotebookLM